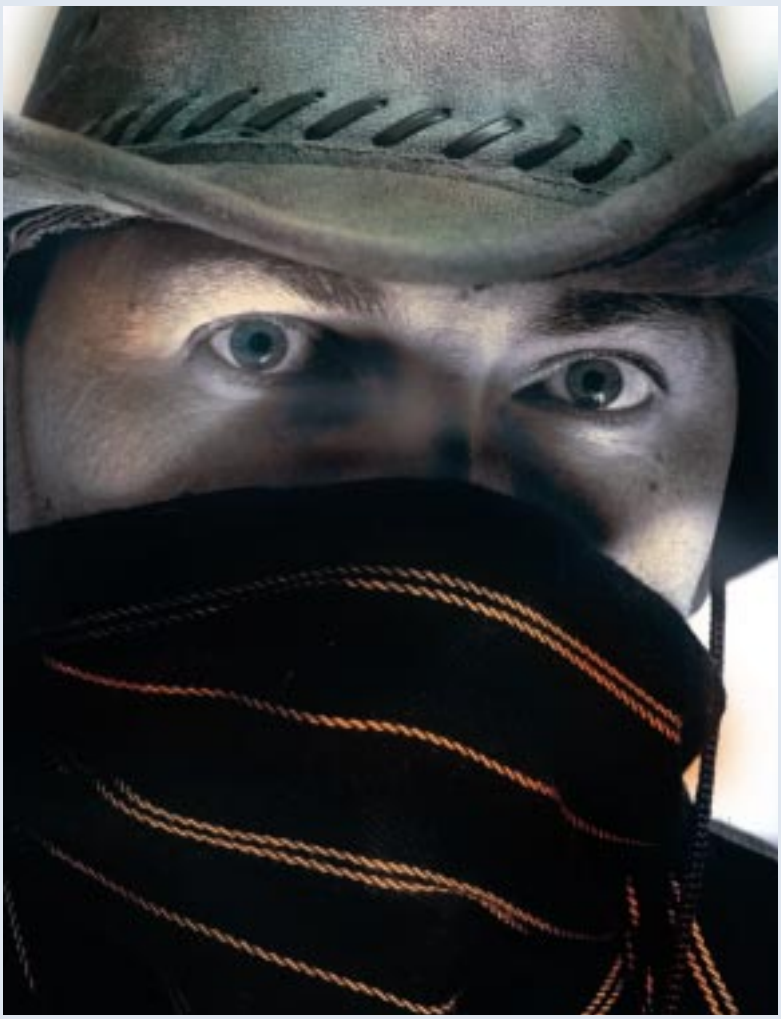
le Moniteur des pharmacies formation
n°74
Cahier II du n° 2795 du 26 septembre 2009 Ne peut être vendu séparément

ORDONNANCE | CONSEIL | IATROGÉNIE

La prévention du rhume

Nouvelle formule



RICARDAS JASAKAS/FOTOLIA

SOMMAIRE

EN PRATIQUE 2

Marlène Petit, pharmacienne

Hygiène des mains 2
« Du gel hydroalcoolique quel que soit l'âge ? »

Hygiène du nez 4
« Je voudrais du Sinomarin »

Phytothérapie 8
« Pourquoi ai-je des plaques rouges ? »

Apithérapie 10
« Une cure de gelée royale ! »

Homéopathie et oligothérapie 11
« Associer granules et oligoéléments ? »

Probiotiques 12
« Je voudrais du Ribomunyl pour prévenir les rhumes de ma fille »

DOCUMENTEZ-VOUS 15

À RETENIR 16

Cahier coordonné par Sylviane Le Craz et Florence Bontemps, pharmaciennes

Formation scientifique agréée par le Haut Comité de la formation pharmaceutique continue
Pour une formation complète ❶ Testez vos connaissances sur www.WK-Pharma.fr
❷ Lisez le cahier Le Moniteur Formation ❸ Validez votre formation avec le test sur www.WK-Pharma.fr

hygiène des mains

« Du gel hydroalcoolique quel que soit l'âge ?»

Une femme d'une soixantaine d'années :

– Mon petit-fils est enrhumé. Puis-je utiliser du gel hydroalcoolique pour lui désinfecter les mains ?

– Quel âge a-t-il ?

– Deux ans.

– Vous pouvez lui appliquer du gel hydroalcoolique sur les mains à condition qu'il ne les porte pas à sa bouche tant qu'elles sont mouillées.

Une bonne hygiène des mains constitue la première mesure barrière contre la propagation des microbes, en particulier dans un contexte de rhinopharyngites récidivantes. Toutes les mesures de prévention des rhinopharyngites s'appliquent également à la prévention de la grippe A(H1N1).

TRANSMISSION

C'est par l'intermédiaire des mains que les germes se transmettent le plus facilement. En effet, certains virus (Coronavirus, Influenzavirus, Adénovirus…) ou bactéries peuvent survivre de quelques secondes à plusieurs heures en dehors du corps humain. La transmission des agents pathogènes peut être directe d'un individu à l'autre (poignée de mains, contact mains-visage…) ou indirecte par l'intermédiaire d'objets (jouet, poignée de porte, robinet, interrupteur…). Ensuite, l'individu se contamine par auto-inoculation : des mains vers la muqueuse buccale, nasale ou ophtalmique.

infos clés

- Les frictions de solution hydroalcoolique (SHA) sont plus efficaces et plus rapides que le lavage des mains à l'eau et au savon, même antiseptique.
- Le lavage des mains au savon et à l'eau est nécessaire en cas de souillures visibles.
- L'application de SHA ne se fait que sur des mains propres, sèches et non lésées.

À QUEL MOMENT ?

Un nettoyage des mains efficace est recommandé plusieurs fois par jour et de manière régulière, quel que soit l'âge. Il est conseillé après tout acte sale et avant tout acte propre, par exemple :

- après un contact avec un malade ;
- après un passage aux sanitaires ;
- après un mouchage, un éternuement, un coiffage ;
- avant un contact avec un nourrisson, une personne à la santé fragile ;
- avant et après une manipulation d'aliments (préparation des repas, prise des repas…).

QUELLE MÉTHODE ?

L'OMS recommande, lorsque les mains sont visiblement souillées, de les laver au savon et à l'eau. Le reste du temps, la friction de solution hydroalcoolique (SHA) est préconisée en raison de sa meilleure efficacité.

Lavage des mains

Le lavage des mains permet d'éliminer les souillures et de réduire la flore cutanée transitoire.

Produits utilisés

Le lavage des mains à l'aide d'eau et de savon est le mode de nettoyage le plus employé. Les produits utilisés doivent assurer un bon nettoyage tout en respectant l'intégrité de l'état cutané, surtout quand leur utilisation est fréquente dans la journée. Pour limiter l'effet desséchant des savons (altération du film hydrolipidique de la peau), les savons surgras et les savons sans savon (syndets) sont à privilégier.

Méthode

- Se mouiller les mains abondamment.
- Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner de la même façon que la SHA *(voir encadré p. 3)*.
- Rincer correctement les mains à l'eau.
- Sécher soigneusement les mains avec de préférence un essuie-main à usage unique (ou changer régulièrement la serviette).
- Fermer le robinet à l'aide de l'essuie-main.
- Jeter ce dernier dans la poubelle sans toucher à cette dernière.

Cette procédure dure entre 40 et 60 secondes. Un bon lavage des mains peut être complété par un brossage sous les ongles afin d'éliminer les salissures présentes. Par ailleurs, il est préférable d'avoir les ongles courts afin de limiter la présence de germes.

Solutions hydroalcooliques

Les SHA (Assanis, Baccide, Hibisprint, Manugel, Nexcare gel mains…) sont des solutions antiseptiques cutanées à séchage rapide possédant des propriétés antimicrobiennes (bactéricides, fongicides, virucides, variables selon les produits) mais sans aucun pouvoir nettoyant. Elles sont indiquées dans l'antisepsie de la peau saine, sèche et propre.

Composition variable

Les SHA renferment un ou plusieurs composants des classes suivantes :

- alcools (propanol, isopropanol, éthanol, phénoxyéthanol…) lésant les protéines et les membranes lipidiques des agents infectieux ;
- agents antiseptiques (ammoniums quaternaires, chlorhexidine, peroxydes, triclosan, dérivés phéno-

lés…) complétant le spectre d'action antimicrobien des alcools ;
– protecteurs cutanés du type surgraissants, hydratants, adoucissants, filmogènes préservant l'intégrité de l'épiderme, freinant le séchage de la solution et augmentant ainsi le temps de contact entre l'alcool et les micro-organismes ;
– divers adjuvants (colorants, tensioactifs, parfum, agents de texture et de stabilisation…).

Avantages

- Leur efficacité est prouvée dans la désinfection standard et s'avère meilleure que celle des savons, même antiseptiques. L'Association française de normalisation et le Comité européen de normalisation exigent une réduction du nombre de micro-organismes de 5 log pour les SHA contre seulement 3 log pour les savons antiseptiques. L'OMS recommande leur emploi dans les structures de soins médicalisés pour limiter la transmission des infections nosocomiales.
- Leur rémanence sur la peau améliore leur pouvoir antiseptique.
- Leur tolérance cutanée est bonne grâce à la présence d'agents émollients hypoallergéniques qui limitent les risques d'irritation cutanée et de dessèchement (habituellement retrouvés lors d'un lavage simple des mains à l'eau savonneuse).
- Leur rapidité et facilité d'emploi est appréciable puisque la friction des mains avec une SHA s'effectue en 20 à 30 secondes.
- L'absence de nécessité d'utiliser de l'eau et du linge pour s'essuyer facilite son emploi quel que soit l'endroit.
- La diversité de leurs conditionnements (modèle familial sous forme de pompe, petit modèle de poche ou de sac…) permet une observance aisée pour tous et en tout lieu (maison ou déplacement).

Inconvénients

L'application des SHA est à éviter sur :
– des mains mouillées (possibilité d'irritations cutanées et risque de dilution de la SHA dans l'eau impliquant une perte d'efficacité antiseptique) ;
– des mains souillées, par exemple par des salissures, des sécrétions, du sang (la matière organique réduit l'efficacité de l'alcool) ;
– des lésions cutanées (risque de sensation de picotements).

Ainsi, dans certains cas, les mains doivent être au préalable bien nettoyées et bien séchées avant le recours à une SHA. Pour garantir son efficacité, surveiller également la date limite d'utilisation après ouverture.

Friction des mains avec une SHA

La solution hydroalcoolique s'applique sur des mains sèches, propres et non lésées *(voir encadré ci-dessus)*. Ne pas rincer.

L'intérêt d'une friction correctement réalisée a été souligné par le Comité technique national des infections nosocomiales (5 décembre 2001) : elle permet, d'une part, une bonne répartition des antiseptiques, et donc une meilleure efficacité de la friction, et, d'autre part, une bonne pénétration des agents émollients apportant une meilleure protection qualitative de la peau.

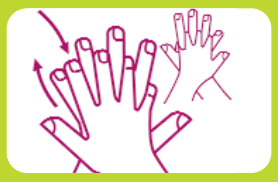
Précaution d'emploi

- Surveiller l'application de la SHA par un enfant. Les mains ne doivent pas être portées à la bouche tant qu'elles ne sont pas sèches.
- Eviter l'application de SHA chez les nourrissons (son intérêt est limité tant que l'enfant ne marche pas).
- Ne pas appliquer de SHA sur les muqueuses (risque d'irritations et de lésions).
- Ne pas utiliser pour désinfecter une plaie.
- Les SHA ne sont pas indiquées pour la désinfection de surfaces inertes. ■

Comment appliquer efficacement une solution hydroalcoolique

Remplir la paume d'une main avec le produit (environ une noisette de produit), recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner pendant 20 à 30 secondes :

1° Paume contre paume par mouvement de rotation.



2° Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa.

3° Les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière.

4° Les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.

5° Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa.

6° La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.

Une fois sèches, les mains sont prêtes.

D'après la fiche patient « La friction hydroalcoolique. Comment ? » de l'Organisation mondiale de la santé.

testez-vous

Les solutions hydroalcooliques :

a) peuvent s'appliquer sur des mains mouillées ;
b) doivent s'appliquer sur des mains propres, dénuées de toutes souillures ;
c) s'utilisent pour le rinçage de mains savonnées ;
d) peuvent s'appliquer sur des mains écorchées.

Réponse : b)

hygiène du nez

« Je voudrais du Sinomarin »

Un jeune homme d'une trentaine d'années :

– Je voudrais un flacon de Sinomarin.

– Etes-vous enrhumé ?

– Non, justement, j'utilise cette eau de mer tous les matins pour éviter les rhumes, bien que ce ne soit pas très agréable : ça pique !

– Alors vous devriez plutôt réserver l'hypertonique aux moments où vous avez le nez bouché, et utiliser au quotidien l'eau de mer isotonique que voici. Elle ne pique pas et son mode d'emploi est identique.

L'hygiène du nez, en complément de l'hygiène des mains, constitue l'une des bases de la prévention des rhumes. Largement pratiquée dans les pays nordiques, mais peu en France, elle est pourtant simple à mettre en place. Il est donc important de rappeler son intérêt aux patients.

SOLUTIONS LAVANTES

Le sérum physiologique, solution de chlorure de sodium isotonique (NaCl 9 ‰), permet de nettoyer les fosses nasales : il humidifie les mucosités et aide à décoller les sécrétions adhérantes. Il participe également à l'élimination des allergènes et des micro-organismes fixés au niveau des muqueuses, limitant ainsi les risques de prolifération.

L'eau de mer isotonique renferme en plus du chlorure de sodium à 9 ‰ (après un désodage partiel de l'eau de mer), de nombreux sels minéraux et oligoéléments (F, Zn, I, Cu, Au, Ag, Se, Mn et Mg…) qui visent à améliorer l'effet préventif vis-à-vis des rechutes.

Les eaux de mer isotoniques enrichies en oligoéléments particuliers, tels le soufre (stimulant immunitaire) ou le manganèse (anti-inflammatoire, antiallergique), sont plus adaptées à certains terrains. L'eau de mer enrichie en cuivre (anti-infectieux) est à conseiller en cas de rhinopharyngite déclarée.

L'eau de mer hypertonique (NaCl> 20 ‰) permet une décongestion rapide par effet osmotique en cas d'obstruction nasale. Responsable de picotements ou d'irritations locales, elle est à réserver pour le traitement du nez bouché sur une courte durée (quelques jours) et n'est pas conseillée en usage préventif quotidien. De même pour les eaux de mer additionnées de fluidifiant (polysorbate 80) et d'antiseptique (bromure de benzodocinium ou chlorure de benzalkonium) qui sont habituellement employées lors des premiers signes d'apparition d'un rhume.

Des barrières filmogènes

Pour prévenir les rhumes, certains laboratoires proposent, après le lavage de nez, d'utiliser un spray contenant une solution filmogène à base de polyols comme la cellulose, à pH acide : Humex Reflex Rhume Défense, Vicks Première Défense… Cette solution se dépose sur les muqueuses nasales et forme une pellicule protectrice empêchant la pénétration des micro-organismes. Contre-indiqués avant l'âge de 12 ans, ces sprays s'utilisent en cas de risque d'exposition aux virus du rhume (présence de rhume dans l'entourage, dans les transports…) ou dès les premiers symptômes (éternuements, picotements, nez qui coule…) à la posologie de 2 à 3 pulvérisations dans chaque narine 4 fois par jour.

infos clés

- Privilégier l'eau de mer isotonique ou le sérum physiologique pour les lavages de nez quotidiens.
- Adulte et enfant > 2 ans : se moucher avant le lavage du nez et pencher la tête en avant pendant l'instillation.
- Nourrissons et enfant < 2 ans : allonger l'enfant sur le côté pendant l'instillation et évacuer les sécrétions nasales à l'aide d'un mouche-bébé.

MODES D'ADMINISTRATION

Sprays

La pression du jet du spray participe au décollement des sécrétions. Son intensité varie en fonction de l'âge du patient (présentation adulte, enfant ou nourrisson).

Chez l'enfant et l'adulte, le lavage commence par un mouchage du nez (mouchoirs à usage unique de préférence). Une ou deux pressions sont ensuite instillées dans chaque narine, en prenant soin de garder la tête en avant. Une position de la tête en arrière entraîne les mucosités et les germes du nez vers le pharynx pouvant ainsi disséminer l'infection. La solution de lavage s'évacuant du nez est récoltée dans un mouchoir propre.

Chez le nourrisson, le mode d'emploi correspond à celui des pipettes *(cf. infra)*.

Pour éviter de propager les germes, chaque membre de la famille doit utiliser un spray différent (sauf en cas de spray muni d'embout interchangeable).
L'embout est nettoyé à l'eau chaude ou à l'alcool à la fin de chaque lavage.

Pipettes

Les pipettes permettent un lavage de nez doux, sous faible pression. Cette technique est très souvent utilisée chez les nourrissons.
Lors du lavage de nez, le nourrisson est allongé sur le côté pour éviter l'écoulement du liquide dans la gorge. Le contenu de la pipette est introduit dans la narine supérieure et ressort avec les mucosités par la narine inférieure. Le nourrisson est ensuite relevé en position verticale pour évacuer les sécrétions. Après un essuyage du nez à l'aide d'un mouchoir, le nourrisson est allongé de l'autre côté afin de reproduire la même manipulation.

ACCESSOIRES COMPLÉMENTAIRES

Mouche-bébé

Chez le nourrisson et le jeune enfant (moins de 2 ans) qui sont incapables de se moucher efficacement, il est recommandé, après le lavage de nez, d'aspirer le liquide de lavage souillé (pus, mucus, germes…) à l'aide d'un mouche-bébé.
Trois appareils existent : la poire aspirante (force d'aspiration constante), le mouche-bébé à aspiration buccale et le mouche-bébé électronique (forces d'aspiration variables).

Mouchoirs à usage unique

Pour une meilleure hygiène, il convient de préconiser l'emploi de mouchoirs en papier jetables dès que l'enfant est en mesure de savoir se moucher correctement, mais aussi chez les adultes.

MESURES ENVIRONNEMENTALES

- L'aération des pièces (une demi-heure à une heure par jour) diminue la concentration en poussières, polluants et allergènes. La propagation des microbes est alors limitée.
- L'habitation ne doit pas être surchauffée (18 °C dans les chambres et 19 °C dans le reste de la maison). Une température trop élevée dessèche les muqueuses nasales et buccales, les fragilise et favorise l'installation des agents pathogènes.
- Humidifier l'air ambiant permet d'hydrater les mucosités nasales et bronchiques, facilitant ainsi leur évacuation. Cela peut s'effectuer à l'aide d'un linge mouillé sur un radiateur ou avec un humidificateur (humidificateur à vapeur chaude émise par chauffage puis tiédie pour limiter les risques de brûlures, humidificateur à vapeur froide produite par un ventilateur ou humidificateur à ultrasons produisant des microgouttelettes d'eau suite à la vibration d'un diaphragme métallique).
- La diffusion d'huiles essentielles antivirales, antiseptiques et immunostimulantes (*Eucalyptus radiata*, ravintsara, citron…) est mise à profit pour désinfecter l'air ambiant ainsi que les voies respiratoires supérieures. Ne pas diffuser en présence de personnes asthmatiques ou allergiques et d'enfants de moins de 3 ans.
- Le tabagisme est à éviter car les fumées de cigarettes renferment des

Porter un masque limite la propagation des agents pathogènes

Très efficace et banalisé en Extrême-Orient, le port de masque par les malades et leur entourage limite la propagation des agents pathogènes. Deux types de masques existent.

- Les masques antiprojection, ou masques chirurgicaux, sont portés par les malades dans le but d'arrêter les projections de salive et de sécrétions respiratoires. Ils les protègent également des gouttelettes de salive émises par leur entourage, mais sans les protéger des agents pathogènes présents dans des aérosols d'une taille inférieure à 5 µm. A usage unique, ces masques sont efficaces huit heures. Toutefois, il est recommandé de les changer dès qu'ils deviennent humides.
- Les masques respiratoires (FFP) sont destinés à protéger l'entourage sain vis-à-vis de l'inhalation de particules infectieuses transmises par les aérosols ou les gouttelettes. Ils doivent porter la norme européenne EN 149. Trois classes de masques existent : FFP1, FFP2 et FFP3 (par ordre croissant d'efficacité). Le masque FFP2 divise par 10 la concentration des contaminants. Il faut veiller à son bon ajustement. De plus, l'étanchéité du masque est amenuisée par une barbe (même de quelques jours). A usage unique, ils sont efficaces 8 heures également. Toutefois, il est recommandé d'en changer toutes les 4 heures, voire à chaque fois qu'il est retiré pour boire ou manger.

Retrouvez un dossier « Mise en place des masques » sur WK-Pharma.fr

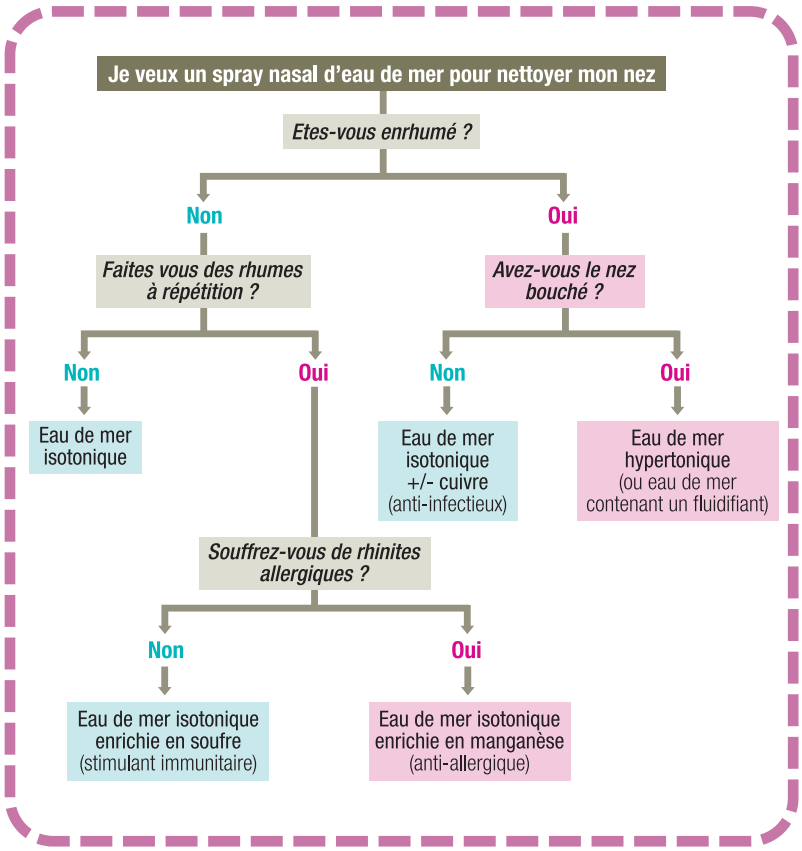
particules particulièrement irritantes pour les muqueuses respiratoires du fumeur mais aussi de son entourage. Les zones irritées sont propices à la colonisation de germes.

- Eviter la promiscuité avec les personnes malades. La propagation des germes est parfois très aisée via les éternuements, la toux, les postillons et les contacts directs (mains).
- Le placement des enfants en crèche est à différer si possible après l'âge de 6 mois pour ne pas confronter le jeune enfant à un grand nombre de germes en même temps.
- L'allaitement maternel doit être encouragé. Il apporte aux nourrissons des anticorps (IgA) de protection face aux agents infectieux.

MESURES CHIRURGICALES

Lorsque les rhinopharyngites se répètent et se compliquent d'otites moyennes aiguës (plus de 3 épisodes), l'ablation des végétations adénoïdes peut être proposée afin de lutter contre les récidives. ■

hygiène du nez


Je veux un spray nasal d'eau de mer pour nettoyer mon nez
Etes-vous enrhumé ?
Non
Oui
Faites vous des rhumes à répétition ?
Avez-vous le nez bouché ?
Non
Oui
Non
Oui
Eau de mer isotonique
Eau de mer isotonique +/- cuivre (anti-infectieux)
Eau de mer hypertonique (ou eau de mer contenant un fluidifiant)
Souffrez-vous de rhinites allergiques ?
Non
Oui
Eau de mer isotonique enrichie en soufre (stimulant immunitaire)
Eau de mer isotonique enrichie en manganèse (anti-allergique)

QU'AURIEZ-VOUS REPONDU ?

Une jeune maman dans une officine de la côte bretonne :
« Moi, pour mes enfants, je n'aime que les produits naturels. Pour leur nettoyer le nez, j'utilise de l'eau de mer que je prélève chaque semaine sur la côte et que je filtre. Je leur mets quelques gouttes dans chaque narine tous les matins. Si je la fais bouillir, puis-je la conserver toute la semaine ? »

Réponse au comptoir : « Non ! Même si vous la faites bouillir, l'eau de mer que vous ramassez peut contenir des polluants. Ne l'utilisez pas en pulvérisation nasale ! »

Que pensez-vous de cette réponse ?

Cette réponse est juste mais incomplète. Outre le fait que l'eau de mer prélevée trop près des côtes peut contenir des polluants, elle est naturellement beaucoup trop salée pour être utilisée telle quelle en pulvérisation nasale et risque d'abîmer les muqueuses ! L'eau de mer contient en moyenne 35 g/l de NaCl, un soluté isotonique 9 g/l (et un soluté hypertonique en moyenne 22 g/l). Il faut conseiller à cette maman un spray d'eau de mer isotonique, en lui assurant que c'est un produit naturel, prélevé en pleine mer, donc loin des polluants, dessalé, purifié et contrôlé. La vogue des produits naturels peut parfois conduire certains patients à avoir des comportements dangereux pour leur santé.

phytothérapie

« Pourquoi ai-je des plaques rouges ? »

Une femme de 40 ans :

– Pour éviter les rhumes, une amie m'a conseillé des huiles essentielles de ravintsara, de pin et de niaouli. J'applique une goutte de chaque 4 à 6 fois par jour sur la poitrine. Mais depuis j'ai des plaques rouges.

– Les diluez-vous dans de l'huile végétale ?

– Non, je les applique pures.

– Les huiles essentielles appliquées pures peuvent être irritantes, notamment l'huile essentielle de pin. De plus, vous ne devez pas dépasser 6 à 10 gouttes par jour, toutes huiles essentielles confondues. Je vais vous réexpliquer leur mode d'emploi.

Les traitements préventifs des rhinopharyngites à base de plantes sont à commencer dès le début de l'automne et à poursuivre jusqu'au printemps par cures.

PHYTOTHÉRAPIE

Echinacée

L'échinacée, *Echinacea purpurea* (Astéracées), racine et suc obtenu par expression de la partie aérienne, est dotée de propriétés immunomodulatrices aussi bien au niveau de l'immunité non spécifique immédiate que spécifique retardée. Elle active les leucocytes et participe à la sécrétion d'interleukines. Elle possède aussi des pouvoirs anti-infectieux et anti-inflammatoires liés à ses polysaccharides.

L'échinacée ne présente ni toxicité ni effets mutagènes. Mais elle est contre-indiquée en cas de maladie auto-immune et d'immunodépressions (sida, cancers…).

En préventif, son administration est discontinue (10 à 15 jours par mois). Une prise prolongée et sans interruption risquerait, à l'inverse, d'amoindrir les défenses immunitaires.

– Racine séchée ou équivalent sous forme de teinture : environ 900 mg par jour en 3 prises pour un adulte.
– Extrait fluide de plantes fraîches standardisés (EPS) : 5 ml pour un adulte et 1 ml/10 kg pour un enfant (de plus de 2 ans), 12 jours/mois.
– Suc : 6 à 9 ml ou l'équivalent sous forme sèche à prendre en 2 à 4 prises par jour (cures de 10 jours au maximum). Son utilisation est déconseillée chez l'enfant de moins de 12 ans et contre-indiquée chez l'enfant de moins de 1 an.

infos clés

– Plantes à visées immunostimulantes et/ou antivirales : échinacée, cyprès, éleuthérocoque.
– A débuter dès l'automne et à poursuivre de manière séquencée jusqu'en mars.

Cyprès

La noix du cyprès, *Cupressus sempervirens* (Cupressacées), est riche en tanins et en proanthocyanidines responsables d'une activité virustatique et parfois même virucide. Elle est traditionnellement utilisée en prévention du rhume en association avec d'autres plantes immunostimulantes en particulier chez l'adulte. Son emploi n'est soumis à aucune précaution particulière. La dose journalière en EPS est identique à celle de l'échinacée.

QU'AURIEZ-VOUS REPONDU ?

Un soir d'hiver, un pharmacien conseille à son patient des huiles essentielles pour assainir sa maison :
– Avez-vous un diffuseur ?
– Oui, j'ai un brûle-parfum.
– C'est parfait. Pensez également à aérer tous les jours les pièces de votre maison.

Auriez-vous répondu la même chose que ce confrère ?

Non, le pharmacien aurait dû expliquer à son patient que les huiles essentielles (HE) ne supportent pas d'être chauffées, surtout à de très hautes températures (la température d'une flamme de bougie varie de 700 à 1500 °C selon que l'on est au centre ou à l'extrémité de la flamme). Les HE se dénaturent et se transforment parfois même en substances nocives. Le pharmacien aurait dû conseiller soit un spray assainissant atmosphérique, soit un diffuseur électrique (la vapeur est obtenue sans chauffage des HE).

communiquez LE TRAITEMENT PRÉVENTIF

Un patient vous présente pour la seconde fois en peu de temps une ordonnance pour traiter une rhinopharyngite et vous souhaitez engager la conversation sur l'intérêt d'un traitement de fond préventif :

– **Que vous arrive-t-il ?**
Cette question ouverte permet au patient d'identifier sa maladie et d'amorcer le dialogue.

– **Que ressentez-vous précisément ?**
Le ressenti des symptômes par le patient est important pour évaluer leur retentissement sur sa vie au quotidien. S'il est agacé et fatigué par ces rechutes, il sera attentif à vos conseils.

– **Combien d'épisodes avez-vous par an ?**
Une fréquence élevée (plus de 3 par an) permet d'orienter le patient vers un traitement de fond.

– En cas de réponse positive : **A quel moment de l'année vos rhumes débutent-ils ?**
Cette question permet de préciser quand commencer le traitement préventif.

– **D'autres troubles y étaient-ils associés et lesquels ? Qu'en pense votre médecin ?**
Si le patient souffre d'asthme par exemple, il est important de voir avec le médecin quel est le traitement préventif le plus adapté.

– **Qu'avez-vous déjà fait pour éviter ces rhinopharyngites ? Vous me dites avoir pris de la vitamine C. Quel effet ce traitement a-t-il eu sur vous ?**
Le client prend conscience que ce qu'il a fait ne lui suffit pas ou n'est pas adapté. Il écoutera vos conseils avec intérêt.

En collaboration avec Christine Caminade, docteur en pharmacie, responsable de l'organisme de formation Christine Caminade Conseil.

Eleuthérocoque

La racine d'éleuthérocoque, *Eleutherococcus senticosus* (Araliacées), est riche en éleuthérosides, en vitamines et acides aminés, antiasthéniques et stimulants immunitaires. Cette plante adaptogène aide l'organisme à résister aux affections virales. La prise peut varier de 500 mg à 4 g de poudre de plante, de préférence le matin. En tisane, on préconise 2 à 3 g de racine séchée par jour dans 150 ml d'eau bouillante. L'éleuthérocoque est pris de manière séquencée (4 à 6 semaines puis une pause de 15 jours) et ne doit pas être administré après 16 heures (risque d'insomnie). De plus, il est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes et contre-indiqué en cas d'HTA.

AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles (HE) à propriétés antivirales et/ou immunostimulantes sont utilisées en prévention des rhumes. Elles renferment des phénols comme le thymol (ajowan, thym CT thymol…) ou le carvacrol (origan compact, sarriette des montagnes…), des aldéhydes aromatiques tel le cinnamaldéhyde (cannelle de Ceylan), des alcools terpéniques comme le thuyanol (thym CT thuyanol), le menthol (menthe poivrée), le terpinène-1-ol-4 (arbre à thé) ou l'alphaterpinéol (eucalyptus radié, ravintsara…), ou encore des oxydes terpéniques tel le 1,8-cinéole (eucalyptus radié, globuleux, niaouli, ravintsara…). Attention aux risques de convulsions et de troubles respiratoires chez les enfants de 3 à 6 ans (1,8-cinéole et menthol) ! En deçà de 3 ans, un avis médical s'impose.

En diffusion atmosphérique

La diffusion d'HE à l'aide de diffuseurs électriques (proscrire ceux qui chauffent et dénaturent les HE) permet d'assainir l'environnement. En général, les HE employées sont à base d'alcools, d'oxydes terpéniques, mais aussi de monoterpènes : pinène alpha (sapin baumier, pin sylvestre…), limonène (zestes de citron, d'orange douce, de pamplemousse)… Attention ! ce mode est contre-indiqué pour les enfants âgés de moins de 3 ans, les asthmatiques et les allergiques.

En massage

On peut utiliser 4 à 6 gouttes par jour d'HE d'eucalyptus radié ou de ravintsara sur le thorax, le dos ou la plante des pieds en prévention des épidémies virales. Attention, il faut diluer les HE avec des huiles végétales !

Per os

La voie orale n'est pas la voie d'immunostimulation la plus intéressante. De plus, elle expose à des risques d'effets indésirables importants en cas de prise prolongée d'HE.

GEMMOTHÉRAPIE

La gemmothérapie utilise des produits de macération de jeunes excroissances (bourgeons, jeunes pousses, radicelles) dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine, permettant d'obtenir un macérat glycériné. Ce dernier est utilisé pur ou dilué le plus souvent au dixième (1D). En prévention du rhume, on utilise habituellement :

- le cassis *(Ribes nigrum)* pour stimuler et lutter contre les allergènes ;
- l'églantier *(Rosa canina)* pour diminuer un état inflammatoire persistant ;
- l'aulne glutineux *(Alnus glutinosa)* et le bouleau (*Betula pubescens* ou *B. verrucosa*) pour réguler la production de mucosités.

Par exemple, *Ribes nigrum* 1D (le matin) peut être associé à *Rosa canina* 1D (le soir) chez l'enfant (> 5 ans) : une goutte de chaque/kg/j dans un peu d'eau, tous les jours pendant 2 mois, de préférence dès la rentrée scolaire puis 15 jours par mois jusqu'au printemps. ■

apithérapie

« Une cure de gelée royale ! »

Mme J. est au comptoir avec 3 boîtes de Fervex.
– *Bonjour Madame. Est-ce pour vous ?*
– ***Oui, chaque hiver j'enchaîne rhume sur rhume.***
– *Vous ne pouvez pas prendre ce produit en continu ! Pourquoi n'essayeriez-vous pas une cure de gelée royale pour réduire la fréquence de vos rhumes ?*

Deux substances fabriquées par les abeilles (*Apis mellifica* L.) sont utilisées dans la stimulation immunitaire : la propolis et la gelée royale.

PROPOLIS

La propolis est élaborée à partir de la cire d'abeilles, de leur salive et de résine récoltée sur les bourgeons et les écorces d'arbres (pins, sapins, épicéa, aulne, peuplier…). Elle recouvre les cloisons internes de la ruche afin de les solidifier et de prévenir les infections microbiennes et fongiques.

Composition et propriétés

Cette substance est dotée de propriétés anti-inflammatoires immunostimulantes, antibactériennes (flavonoïdes) et antivirales (flavonoïdes associés à certaines molécules aromatiques). Elle est riche en vitamines A et B, acides aminés et oligoéléments.

Utilisations

Disponible en pastilles, spray buccal, gélules, extrait liquide alcoolique, huileux ou aqueux, la propolis est prise, en prévention, à raison de 1 g, une à trois fois par jour sur 2 à 3 semaines. Pour l'extrait alcoolique (57 g de propolis dans 100 g d'alcool à 90°), réservé à l'adulte, la posologie est de 1 à 2 gouttes par jour en sublingual (pur ou dans du miel) pendant 15 jours.
La propolis peut être utilisée dès le plus jeune âge. Elle est déconseillée en cas d'allergies aux pollens de fleurs et d'arbres.

GELÉE ROYALE

Substance blanchâtre sécrétée par les abeilles nourricières, la gelée royale nourrit les larves les trois premiers jours de leur vie, mais aussi la reine durant toute son existence qui peut aller de 3 à 5 ans (les abeilles ouvrières vivent en moyenne 3 à 5 semaines).

Composition et propriétés

Riche en substances antibactériennes naturelles dont l'acide 10-hydroxy-2-décénoïque, la gelée royale protège des infections. Elle est aussi source de protéines (enzymes et acides aminés essentiels) et contient des glucides simples (glucose, fructose, saccharose), des lipides (acides gras essentiels), de l'acétylcholine, des vitamines (A, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_8, B_{12}, D, E et C), des sels minéraux et des oligoéléments.
La gelée royale a des propriétés antivirales à très fortes doses (5 à 6 g/j), posologie rarement atteinte car elle expose à certains risques hormonaux liés à la présence de composés à activité estrogène et de testostérone.
Elle est aussi proposée pour lutter contre l'asthénie physique et intellectuelle.

Utilisations

- La gelée royale pure et fraîche est très fragile. Elle est conditionnée en pot ou seringue doseuse et conservée entre 2 et 5 °C à l'abri de la lumière. La forme lyophilisée est trois fois plus concentrée que la gelée fraîche et de conservation plus aisée (température ambiante). Pour garantir sa stabilité et son efficacité, elle est conditionnée seule, non associée à d'autres actifs.
- En prévention (usuellement 0,5 g/j), on préconise une cure de 20 g (40 jours) en début d'automne et de printemps et une cure de 10 g (20 jours) dès l'hiver. Par ailleurs, elle peut être conseillée en curatif (1 g/j) pour aider à stopper une infection en cours.
- Elle est absorbée en sublingual, de préférence à jeun le matin, avec de la confiture ou du miel pour masquer son goût acide prononcé.
- Cette cure peut s'adresser aux enfants et adolescents en période de croissance, aux adultes et aux personnes âgées.
- En raison de quelques rares cas d'allergie, la gelée royale est déconseillée aux personnes allergiques aux produits de la ruche (ex. : pollens). ■

infos clés

– Propolis et gelée royale : proposés pour stimuler les défenses immunitaires et pour leurs propriétés anti-infectieuses.
– Déconseillés en cas d'allergies aux pollens.

testez-vous

Parmi ces trois affirmations, laquelle est vraie ?
a) La propolis doit être conservée au réfrigérateur.
b) La gelée royale doit être conservée au réfrigérateur.
c) La gelée royale lyophilisée doit être conservée au réfrigérateur.

Réponse : b)

homéopathie et oligothérapie

«Associer granules et oligoéléments ?»

La maman de Léo, 7 ans :

– Mon médecin m'a conseillé du manganèse-cuivre pour Léo afin d'espacer ses rhumes. Il prend déjà des granules d'homéopathie le matin pour ses allergies. Puis-je lui donner ampoules et granules en même temps ?

– Il est préférable de lui faire prendre l'oligothérapie le soir.

– Le soir ? J'ai peur de ne pas y penser !

– Alors donnez-lui d'abord l'homéopathie à jeun. Attendez 15 minutes avant de lui faire prendre sous la langue les ampoules. Le repas est pris 10 minutes après.

infos clés

- Homéopathie : Oscillococcinum +/- Sérum de Yersin, Thymuline, voire Influenzinum.
- Oligothérapie : manganèse-cuivre (enfant), cuivre-or-argent (adulte), soufre ou sélénium.
- Traitement à débuter 2 à 3 mois avant la période à risque d'infections ORL.

En homéopathie et en oligothérapie, le choix d'un traitement préventif nécessite souvent la consultation d'un spécialiste pour établir le terrain du patient.

OLIGOTHÉRAPIE

L'oligothérapie agit comme modificateur de terrain. On conseille l'association manganèse-cuivre aux enfants et cuivre-or-argent aux adultes présentant une fatigue chronique et réagissant mal aux infections. Il faut commencer la cure deux mois avant la période à risque (dès l'automne) et la poursuivre durant deux à trois mois à raison d'une prise un jour sur deux.

Le sélénium et le soufre peuvent être conseillés pour prévenir les infections ORL à raison d'une prise par jour à deux prises par semaine. Attention au risque cumulatif du sélénium (alimentation, compléments alimentaires...).

HOMÉOPATHIE

- L'Oscillococcinum – dilution à 200 K (korsakovienne) d'un autolysat aseptique filtré de cœur et de foie de canards de barbarie (renfermant de nombreux virus, notamment ceux de la grippe) – est proposé comme antiviral (une dose par semaine).
- Thymuline – hormone thymique (obtenue par synthèse) nécessaire à la maturation et à l'activation des lymphocytes T – vise à stimuler les réponses immunitaires. La dilution 9 CH s'adresse aux adultes et la dilution 7 CH aux enfants et personnes âgées pour ne pas accentuer les symptômes du rhume en début de traitement. La posologie est de une dose de Thymuline par semaine pendant 4 semaines, puis une dose par mois.
- Sérum de Yersin – biothérapique provenant du sérum antipesteux obtenu à partir d'animaux immunisés – vise à activer l'immunité non spécifique et à éviter les atteintes bactériennes pulmonaires. Prendre une dose de Sérum de Yersin 9 CH 3 jours de suite dès les prémices du rhume.

On peut associer ces remèdes durant la période à risque (dès l'automne et jusqu'en février/mars) en veillant à ne pas les absorber le même jour. A prendre de préférence le matin à jeun 15 minutes avant le petit déjeuner.

- Par ailleurs, Influenzinum – *«vaccin antigrippal de l'année en dilution infinitésimale»* – vise à immuniser le patient contre les virus grippaux circulant et ses apparentés. La souche change donc tous les ans. On préconise en général une dose par semaine d'Influenzinum 9 CH pendant 4 semaines puis une dose par mois.

FER

Le fer est nécessaire au bon déroulement des réactions immunitaires. Un déficit en fer sérique est un facteur favorisant les rhinopharyngites. Le traitement d'une carence martiale nécessite des analyses biologiques et un avis médical. ■

testez-vous

La pharmacie n'a pas encore reçu la commande de tubes d'Influenzinum, de Thymuline et de Sérum de Yersin pour cet hiver. Une patiente me demande ces trois souches. Puis-je lui délivrer celle de l'année dernière ?

1) Influenzinum : oui/non
2) Thymuline : oui/non
3) Sérum de Yersin : oui/non

Réponses : 1 : non. 2 : oui. 3 : oui

probiotiques

« Je voudrais du Ribomunyl pour prévenir les rhumes de ma fille »

Une maman en automne :

– Ma fille est souvent enrhumée. Mon médecin avait prescrit du Ribomunyl pour espacer les rhumes de son grand frère. Puis-je en avoir sans prescription ?

– Le Ribomunyl a été retiré du marché.

– Ah bon ! Pourquoi ?

– Il y a eu quelques cas d'effets indésirables graves et l'efficacité n'était pas vraiment démontrée. Mais je peux vous conseiller des probiotiques.

– Ce n'est pas la même chose ?

– Non, les probiotiques sont des bactéries vivantes alors que Ribomunyl était un immunostimulant à base d'extraits bactériens.

En vogue depuis quelques années, de nombreux compléments alimentaires contenant des probiotiques sont disponibles sur le marché. Certains revendiquent, outre les allégations « confort digestif » ou « ventre plat », celle de « défenses naturelles renforcées ». Or l'efficacité des probiotiques ne semble être étayée que dans quelques indications comme la diarrhée aiguë, notamment celle consécutive à la prise d'antibiotique. Des études montrent également un intérêt des probiotiques dans le traitement des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin tel le syndrome du côlon irritable et la maladie de Crohn.
Mais il existe peu d'études cliniques en ce qui concerne la stimulation de l'immunité et la prévention des infections ORL récidivantes.

infos clés

- Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactéries ou levures) qui rééquilibrent le microbiote intestinal.
- Certains revendiquent une indication « défenses naturelles renforcées ».
- A l'heure actuelle, peu d'études peuvent valider cette indication.

DÉFINITION

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactéries ou levures) qui, absorbés en quantité suffisante, rééquilibrent le microbiote intestinal et procurent un effet bénéfique sur la santé. Ces micro-organismes sont souvent associés aux prébiotiques, des hydrates de carbone à courtes chaînes (inuline, fructo-oligosaccharides…), qui sont en quelque sorte les aliments néces-

QU'AURIEZ-VOUS REPONDU ?

Le téléphone sonne à la pharmacie, il est 16 heures :
– Pharmacie des Lilas, Clotilde, bonjour !
– Bonjour Clotilde, c'est Madame T. Je viens de vous acheter une boîte de probiotiques X que mon médecin homéopathe m'a conseillés pour espacer mes rhumes, en plus de mon traitement habituel. Les gélules sont grosses et je n'arriverai jamais à les avaler. Puis-je les ouvrir et verser le contenu dans mon yaourt ?
– Non, Madame T. Ce sont des gélules gastrorésistantes. Elles sont conçues pour se dissoudre dans l'intestin et évitent aux probiotiques qu'elles contiennent d'être détruits par l'acidité de l'estomac.
– D'accord, je vais essayer de les avaler quand même.

Le pharmacien a-t-il donné les bons arguments ?

Oui, ses arguments sont justes. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants et donc fragiles. Ils sont sensibles au pH acide de l'estomac ainsi qu'aux enzymes et aux sels biliaires (jéjunum). Comme chaque souche a une sensibilité différente et que chaque spécialité contient des souches définies dans une galénique particulière, il faut respecter le mode d'administration. Si les gélules sont gastro-résistantes comme c'est le cas pour la marque X, il n'est pas possible de les ouvrir sans altérer les probiotiques qu'elles contiennent.

saires à la bonne santé des bactéries non pathogènes du côlon. Ils renforcent ainsi l'action des probiotiques.

PEU D'ÉTUDES

Dans son rapport *« Effet des probiotiques et prébiotiques sur la flore et l'immunité de l'homme adulte »* de 2005, l'AFSSA explique que des études *in vitro* ont mis en évidence une stimulation de sécrétion des cytokines (IFN *gamma*, TNF *alpha*, IL1 *bêta*) par les cellules immunitaires sous l'influence de probiotiques, ces effets étant dépendants des souches. Toutefois, l'AFSSA met en garde contre l'extrapolation de ces résultats à l'homme car les études *in vitro* ne reflètent probablement pas les phénomènes qui se déroulent dans un contexte plus complexe (environnement cytokinique, interactions avec d'autres types cellulaires intervenant in vivo…). L'AFSSA reconnaît cependant, au vu d'études cliniques chez l'homme, une modulation de l'immunité innée (activation de la phagocytose et de lymphocytes NK) suite à l'administration orale de différentes souches de lactobacilles et de bifidobactéries, sans que les conséquences cliniques soient connues.

Par ailleurs, une étude randomisée, en double aveugle, réalisée en Finlande, comparant 282 enfants âgés de 1 à 6 ans en bonne santé à 289 enfants dans une situation comparable pendant 7 mois, a montré une diminution de la fréquence des infections respiratoires et digestives chez le groupe d'enfants prenant 200 ml de lait enrichi en Lactobacillus GG (5 x 10^5 à 10^6 CFU/24 h). Ce type d'études reste rare. Il est donc difficile pour l'AFSSA d'établir une liste positive de probiotiques pouvant moduler favorablement l'immunité.

En attendant, les laboratoires commercialisent des compléments alimentaires à base de probiotiques et de prébiotiques : Lactibiane Référence (Pileje), Immunostim (Urgo), Probiotic 7 (Aragan), Glidodine Défenses (Isocell)… Les probiotiques sont également présents dans des spécialités de multivitamines comme Bion 3 (Merck Médication familiale), Azinc Immunoboost (Arkopharma)… La plupart de ces compléments alimentaires revendiquent *« contribuer à renforcer les défenses de l'organisme »*. Des études cliniques de méthodologie rigoureuse devront venir conforter cette allégation.

EN PRATIQUE

Mode d'administration

Les bactéries sont généralement fixées sur un support (cellulose) avant d'être conditionnées en sachet, en gélule, sous formes de poudre ou de granulés enrobés gastrorésistants… Selon les produits, le moment de prise diffère. Pour certains, les probiotiques sont à prendre de préférence à jeun au moins 30 minutes avant les repas. Avantage : 15 minutes après leur ingestion à jeun, la moitié des probiotiques a quitté l'estomac. Ils subissent peu alors les conditions extrêmes et délétères de l'estomac (*p*H acide). Pour d'autres (galénique gastrorésistante), elle peut s'effectuer en même temps que la prise alimentaire.

Toxicité

Les probiotiques ne posent pas de problèmes de sécurité. Ils sont toutefois à déconseiller chez les patients immunodéprimés. ■

Pour approfondir DE QUELLE FAÇON AGIT LE MICROBIOTE ?

◗ Outre la participation à la dégradation de composés alimentaires, le microbiote intestinal (flore intestinale) stimule en permanence le système immunitaire. En effet, l'intestin, qui abrite 70 % de nos cellules immunitaires, représente le site le plus étendu d'interactions entre micro-organismes et cellules immunitaires. Par ailleurs, en cas d'altération du microbiote intestinal, celui-ci n'effectue plus son rôle de défense immunitaire. Ainsi, l'intestin devient perméable aux agents pathogènes, qui peuvent alors envahir tout le corps.

◗ D'après les différentes études réalisées, les probiotiques semblent réduire l'implantation et la colonisation intestinales des agents pathogènes :

- par compétition sur les sites de fixation des microbes (sites d'adhérence sur l'épithélium digestif) ;
- en modifiant le pH (production d'acides organiques), ce qui limite le développement des pathogènes ;
- en produisant des substances antimicrobiennes neutralisant les substances toxiques des organismes étrangers ou simplement en diminuant l'absorption de leurs toxines ;
- en induisant la production de cytokines (messager immunitaire) comme les interleukines et les interférons gamma ;
- en augmentant la synthèse d'anticorps locaux de défense (IgA) ;
- en apportant des vitamines – surtout du groupe B – et des minéraux nécessaires aux enzymes.

Leur principe de fonctionnement suscite encore de nombreuses interrogations et justifie la mise en œuvre de nombreuses études.

interview

Dr Frédéric Saldmann,

praticien attaché des Hôpitaux de Paris, spécialiste de l'hygiène

« Le respect des règles d'hygiène est primordial »

Le Moniteur : En dehors du contexte de la grippe A, des mesures de prévention, notamment d'hygiène, sont-elles indispensables pour limiter la fréquence des rhumes, ou, au contraire, mieux vaut-il être au contact des germes pour s'immuniser ?

Frédéric Saldmann : Etre au contact des germes de façon systématique n'est pas intéressant car les germes responsables des rhumes sont divers. Il est donc difficile d'acquérir une immunité efficace contre tous les germes. En prévention, le respect des règles d'hygiène des mains reste primordial. Lors d'un rhume, les germes sont présents sur les mains du malade dans 70 % des cas. Et, sachant que nous portons en moyenne deux fois par heure les mains au visage, leur propagation est très rapide. En plus du lavage des mains, qui peut à lui seul limiter de 30 % la fréquence des épisodes infectieux, il faut utiliser des mouchoirs jetables et, surtout, les jeter après usage. Le milieu chaud et humide que représente un mouchoir dans une poche favorise la multiplication des germes. Ne pas oublier également de jeter la brosse à dents après un épisode infectieux respiratoire afin d'éviter d'utiliser une brosse pleine de germes.

Entre savon liquide et savon solide, lequel faut-il choisir ?

Le savon solide n'est normalement pas propice au développement des germes à moins d'être très usagé. Le savon liquide semble plus hygiénique à condition que le poussoir soit propre, ce qui n'est pas toujours le cas.

Des traitements préventifs à base de plantes, d'homéopathie, d'oligoéléments ou de probiotiques peuvent-ils être intéressants ?

A ma connaissance, il n'existe pas au niveau international d'études prouvant l'efficacité de tels traitements. Toutefois, ceux-ci ne semblent pas faire de mal.

La prévention de la grippe A est-elle la même que celle du rhume ?

Les règles d'hygiène préventives du rhume sont identiques à celles nécessaires pour se protéger du virus de la grippe A. ■

Livres et sites

◗ **« Les nouvelles épidémies. Comment s'en protéger ? »**
Pr François Bricaire et Dr Frédéric Saldmann, Ed. Flammarion, 2009.

Un guide riche en conseils afin de limiter le risque de propagation des maladies infectieuses.

◗ **Limiter la propagation des germes**
http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidienenpandemie/

Bien que ce site ait été conçu dans le contexte de la grippe A(H1N1), les recommandations en termes d'hygiène sont les mêmes quand il s'agit de limiter la propagation des virus de la rhinopharyngite.

Retrouvez sur WK-Pharma

- La bibliographie complète du cahier
- Un test en 10 questions à choix multiple
- Et tous les cahiers « Le Moniteur Formation » www.wk-Pharma.fr onglet « Formation »

Chaque « Cahier Formation » est systématiquement relu avant parution par un membre du comité scientifique du « Moniteur des pharmacies » :

Jean-Luc Audhoui, pharmacien d'officine à Versailles, membre de l'Académie nationale de pharmacie ; **Mireille Becchio**, médecin généraliste à Villejuif, professeur associé à Paris-XI ; **Olivier Catala**, pharmacien d'officine à Amplepuis, professeur associé à Lyon ; **Geneviève Chamba,** professeur de pharmacologie à Lyon ; **Noëlle Davoust**, pharmacienne d'officine et professeur associé à Rennes ; **Jeanne Elie,** pharmacienne adjointe à Verneuil-sur-Seine ; **Jean-Marie Gazengel,** doyen de la faculté de pharmacie de Caen, secrétaire général du Collège français des pharmaciens et conseillers maîtres de stage, maître de conférences en chimie thérapeutique à Caen ; **Jacques Labescat,** médecin généraliste à Nogent-sur-Marne ; **Arnaud Lecerf,** pharmacien responsable de dispensation de l'oxygène médical à Sucy-en-Brie ; **Robert Pujol,** pharmacien d'officine à Saint-Béat, président de l'Association pour la formation continue des pharmaciens de Midi-Pyrénées ; **Denis Richard,** praticien hospitalier, enseignant universitaire (Poitiers) ; **Claire Sevin,** pharmacienne d'officine à Clamart ; **Michel Vaubourdolle,** pharmacien biologiste des hôpitaux à Paris ; **Vivien Veyrat,** pharmacien adjoint à Gargenville, professeur associé à Paris-XI ; **Hélène Wickaert**, pharmacienne adjointe dans le Nord-Pas-de-Calais, chargée de cours à Lille ; **Patrick Wierre,** pharmacien d'officine à Jeumont, professeur associé (Lille).

le Moniteur des pharmacies

1, rue Eugène-et-Armand-Peugeot, 92856 Rueil-Malmaison Cedex
www.WK-Pharma.fr

ÉDITEUR : WOLTERS KLUWER FRANCE, SAS unipersonnelle au capital de 300 000 000 €
Siège social : 1, rue Eugène-et-Armand-Peugeot, 92856 Rueil-Malmaison Cedex.
RCS Nanterre 480 081 306
• Président, directeur de la publication : Xavier Gandillot
• Associé unique : Holding Wolters Kluwer France
• Directeur général du pôle Professionnels de la santé et Action sociale : Rémi Bilbault
• Directeur de l'Infocentre Dentaire, Médical, Pharmacie, responsable de la rédaction : Thierry Lavigne
• Imprimeur : Senefelder Misset, Pays-Bas.
• N° de la commission paritaire : 0612 T 81808 • ISSN : 0026-9689
• Dépôt légal : à parution.
• Prix au numéro : 6,90 € - Abonnement titulaire : 48 numéros incluant les cahiers spéciaux (formation, entreprise et thématique) + l'accès à l'intégralité du site www.WK-Pharma.fr. Numéros servis sur une durée de 47 à 52 semaines. Accès aux archives réservé pour les revues auxquelles vous êtes abonné. 236 € TTC TVA 2,1 % (tarif titulaire) – Etranger voie de surface : 302 € - Etranger par avion : 366 € - DOM TOM par avion : 297 € - Abonnement étudiants sur justificatif (46 numéros) : 104 € TTC TVA 2.1 %.

Une publication Wolters Kluwer France

OJD

Ce que le patient doit savoir

Hygiène des mains

Hygiène générale

- Se nettoyer les mains régulièrement en particulier avant chaque acte propre et après chaque acte sale.

SHA

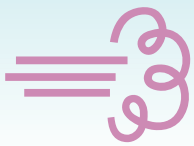
- Les frictions de solution hydroalcoolique sont plus efficaces et plus rapides que le lavage des mains avec de l'eau et du savon, même antiseptique.
- L'application ne se fait que sur des mains propres, sèches et non lésées.

Lavage

- Le lavage des mains au savon et à l'eau est nécessaire en cas de souillures visibles.

Hygiène du nez

- Nettoyer le nez quotidiennement avec une solution isotonique.
- Les solutions hypertoniques sont réservées au traitement du rhume et non à sa prévention.



Hygiène environnementale

- Eviter de fumer et aérer les pièces.
- Ne pas surchauffer les pièces et humidifier l'air ambiant.

Quelques traitements préventifs

Produits	Posologie	Précautions
	PHYTOTHÉRAPIE	
Echinacée (racine) *Echinacea purpurea* (Astéracées)	◗ Racine séchée ou teinture équivalant à 900 mg/j : 10 à 15 j/mois ◗ EPS* : 5 ml/j (adulte) ou 1 ml/10 kg/j (enfant) : 12 j/mois ◗ Partie aériennes (suc) : équivalent de 6 à 9 ml en 2 à 4 prises : 10 j/mois	◗ CI : maladies auto-immunes et immunodépression ◗ Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 2 ans (racine) ◗ Déconseillée chez l'enfant de moins de 12 ans (partie aérienne)
Eleuthérocoque (racine) *Eleutherococcus senticosus* (Araliacées)	◗ Racine séchée : 500 mg à 4 g, de préférence le matin ◗ Tisane : 2 à 3 g de racine séchée par jour dans 150 ml d'eau bouillante. ◗ Prise de manière séquencée (4 à 6 semaines puis pause de 15 jours)	◗ Ne doit pas être administré après 16 heures (risque d'insomnie) ◗ Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes ◗ Contre-indiqué en cas d'hypertension artérielle
	APITHÉRAPIE	
Propolis	◗ 1 g 1 à 3/jour, 2 à 3 semaines	◗ Déconseillée en cas d'allergies aux pollens
Gelée royale	◗ 0,5 g/j en sublingual de préférence le matin à jeun. Une cure de 40 jours en début d'automne et de printemps, et une cure de 20 jours en hiver	◗ Déconseillée en cas d'allergies aux pollens ◗ Conserver la gelée royale fraîche au réfrigérateur
	HOMÉOPATHIE	
Oscillococcinum	◗ 1 dose par semaine	◗ Administration à jeun sous la langue
Thymuline 9 CH	◗ 1 dose par semaine, puis une dose par mois	◗ Attendre 15 minutes entre homéopathie et oligothérapie
Sérum de Yersin 9 CH	◗ 1 dose 3 jours de suite dès les prémices du rhume	

* Extrait fluide de plantes fraîches standardisé.